



Anna palautetta
päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 47-52

Viikko 47/1	MAANANTAI 18.11.	TIISTAI 19.11.	KESKIVIikko 20.11. Lapsen oikeuksien päivä	TORSTAI 21.11.	PERJANTAI 22.11.	LAUANTAI 23.11.	SUNNUNTAI 24.11.
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää marjasosetta	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
Lounas	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia	Makkarakeittoa M G K vihannesviipaleet ruisleipää Omena-kaurapaistos M K VEG vaniljakastiketta L G K	Pinaattiohukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia jäätelö	Jauheliha-peruna-osevuokaa L G S K salaattia	Broilericurrya L G N S K tumma tai täysjyväriisi salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia
Kasvisruoka	Härkis-makaroni-laatikkoa L K	Paprikasosekeittoa M G K VEG raejuustoa L G K	Pinaattiohukaiset L	Kasvis-peruna-osevuokaa (soija) M G K VEG	Kasvis-quorncurrya L G	Kasvismureketta tai kasvispihvit	Kikherne-kasvisrisottoa
välipala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet/-lohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Puolukkapuuro vatkattu tai ruismarjapuuroa marjoja	Rieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
Päivällinen	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvissekeittoa leipää leikkelettä	Merimiespihviä salaattia	Kirjolohekastiketta tummaa riisiä salaattia	Broilerikeittoa leipää
Iltapala	Marjakiisseliä leipää	Hedelmäpirtelö tai -smoothie leipää	Sämpylä, kasvislevitettä, vihannesviipaleet, kaakao	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Ruisleipää leikkelettä hedelmää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta
päiväkotiruoaasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 47-52

Viikko 48/2	MAANANTAI 25.11.	TIISTAI 26.11.	KESKIVIikko 27.11. Pikkujoulupuuro viikko	TORSTAI 28.11.	PERJANTAI 29.11.	LAUANTAI 30.11.	SUNNUNTAI 1.12.
Aamupala	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa sulatejuustoa vihannesviipaleet / -lohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkisasagnettea L K pehmeää leipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-peruna- sosetta L G K salaattia	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Broilerimurekepihvit M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeriisiä salaattia	Lasagnettea jauhelihasta salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
Kasvis- ruoka	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkisasagnettea L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuuri-ose- keittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis- lasagnettea	Peruna-juures- vuokaa
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomu- hiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkisämpylä hedelmälohkot	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Seiti-kirjolohi- kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puoli- kas leipää talon tapaan	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-peruna- laatikkoa salaattia
Iltapala	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuorean- noksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää,
kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luo-
mumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat
luomuun -ohjelman tasolla 4.

**Tuote- ja soveltuvuus-
muutokset mahdollisia.**
Tarkista aina soveltuvuustieto
toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu
keliakiaruokavalioon



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 47-52

Viikko 49/3	MAANANTAI 2.12.	TIISTAI 3.12.	KESKIVIikko 4.12.	TORSTAI 5.12.	PERJANTAI 6.12. Itsenäisyyspäivä	LAUANTAI 7.12.	SUNNUNTAI 8.12.
Aamupala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää hedelmälohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Vehnävelliä luomuhiutaleista ruisleipää vihanneslohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Jauheliha-spagettivuokaa M S K salaattia	Kasvisseosekeittoa L G K ruisleipää luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet Marjarahkaa L G K	Kalkkunaa-sweet&sourkastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Karjalanpaistia M G K perunaa salaattia Mustikkapiirakkaa M ja vaniljakastiketta L G K	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörykät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
Kasvisruoka	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG	Kasvisseosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Juures-soijapataa L G K	Luomutofua pippurikastikkeessa L G N S K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörykät
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa kananmunaviipaleita juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta vihanneslohkot	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää yrttilevitettä	Kasvispizzaa	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispyöryköitä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Katalonian uunikalaa tai Kalaa talon tapaan ohraa tai moniviljariisiä salaattia	TALON TAPAAN KEITTO
Iltapala	Ruisleipää tai rieska leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmärahkaa leipää	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Uunipuuroa marjakeittoa	Marjasoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 47-52

Viikko 50/4	MAANANTAI 9.12.	TIISTAI 10.12.	KESKIVIikko 11.12.	TORSTAI 12.12.	PERJANTAI 13.12. Lucian päivä	LAUANTAI 14.12.	SUNNUNTAI 15.12.
Aamupala	Luumuvehnäpuuroa marjasosetta	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Ohravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Meksikolaista-kasvispataa M G tummaa tai täysjyväriisiä salaattia ruisleipää	Kalapihvit M N S K tai murekepuikot M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa, salaattia	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet / pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Liha-makaronilaatikoita L S K ja M S salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvis-ruoka	Soijapapukastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijasaukaleita ja uunikasviksia	Juustoista papu-kasvispataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Jauhelihiapiiras / Kasvispiiras vihanneslohkot	Lucian päivän leivonnainen, kaakao, hedelmäpaloja	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja /sämpylä, kananmunaviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Jauheliha-kasvispataa salaattia
Iltapala	Leipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Tuorepuuroa leipää	Hedelmäsmoothie leipää vihannesviipaleet	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan marjasosetta

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaattaluomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustietojen toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegetaariuokkavalioon

N ei sisällä nautanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokkavalioon



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 47-52

Viikko 51/5	MAANANTAI 16.12.	TIISTAI 17.12. Joululounasviikko	KESKIVIikko 18.12. Joululounasviikko	TORSTAI 19.12. Joululounasviikko	PERJANTAI 20.12.	LAUANTAI 21.12.	SUNNUNTAI 22.12.
Aamupala	Luumukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa marjasosetta	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
Lounas	Lihapyörökät M K ja M S K ruskeaa kastiketta L N S K perunasosetta L G K salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa	Nuudeli-quornwokkia M salaattia	Kirjolohikiusausta L G N S K sämpylä salaattia	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Jauheliha-perunasoselaatikkoa salaattia	Possu-kasviskastiketta perunaa / ohraa salaattia
Kasvisruoka	Falafel-pyörökät (kikherne) M G K VEG / M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quornwokkia M	Kasvis-kikhernekiusausta L G K	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Kasvis-perunasoselaatikkoa	Juurestarhan kasvispataa
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipuuroa ja marjoja	Sämpylä leikkelettä juurespalat	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvispiirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Seiti-kirjolohi kastiketta juures-perunasosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Broilerikeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
Iltapala	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmunaa	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Hedelmä- tai marjajogurttia leipää juurespalat

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaattaluomun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 47-52

Viikko 52/6	MAANANTAI 23.12.	TIISTAI 24.12. Jouluaatto	KESKIVIikko 25.12. Joulupäivä	TORSTAI 26.12. Tapaninpäivä	PERJANTAI 27.12.	LAUANTAI 28.12.	SUNNUNTAI 29.12.
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmäsose	TALON TAPAAN AAMUPALA sisältäen tuoreannoksen	Mannapuuroa marjasose	Sämpylä juustoa kaakao juurespalat	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao
Lounas	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S Ä tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M N S K perunasosetta L G K salaattia	Broileri-peruna-laatikka L G N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissi-kastiketta L G N S K perunasosetta L G K salaattia pehmeää leipää	TALON TAPAAN LOUNAS sisältäen kastikkeen, lisäkkeen ja salaattia	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita salaattia	Palapaistia perunasosetta tai perunaa salaattia
Kasvisruoka	Hernerouhe-bolognesea M G K VEG	Vegepuikot M K VEG	Kasvis-papurisottoa M G K VEG	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	TALON TAPAAN LOUNAS sisältäen kastikkeen	Kasvispihvit	Juures-soijapataa
Välipala	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Riisipuuroa tuoreannos	Kirsikkakiisseliä ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Porkkanapanu-kakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Pizzaa	TALON TAPAAN (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Yrttibroileria riisiä, kylmää kastiketta salaatti	Nakkikeittoa leipää talon tapaan Piparkakkuherkkua	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaroni-laatikka salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Jauheliha-spagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
Iltapala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjarahkaa leipää	Ruisruutu tai sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai velliä leipää mehukeittoa